



Fasolákia: Grünes Bohnengemüse

nach einem Rezept von Nadia-Alexia Challah

Zutaten (für circa 4 bis 6 Portionen)

700 g Stangen oder Buschbohnen
4 Kartoffeln
2 Möhren
700 g reife, frische Tomaten (oder passierte Tomaten)
1 EL Tomatenmark
2-3 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln
1 Bund frische Petersilie
4 Zweige frische Minze
ca. 150 ml Natives Olivenöl Extra
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer

200 g Fetakäse
Oregano
Knuspriges Weißbrot

Zubereitung:

Zunächst die Enden der Bohnen abschneiden und ggf. die Fäden abziehen. Die Zwiebeln grob hacken und zwei Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie sowie die Minze grob hacken.

Die frischen, reifen Tomaten mit Schale in einem Standmixer fein pürieren.

Etwas Olivenöl mit dem Tomatenmark in eine große, tiefe Pfanne geben und die Zwiebeln mit den Kartoffeln und Möhren glasig braten. Nach ein paar Minuten die Bohnen und den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.

Anschließend die passierten Tomaten mit der Hälfte der Petersilie und einem guten Schuss Olivenöl (ca. 50 ml) hinzufügen. Salzen, pfeffern, die Hitze reduzieren und das Ganze mit geschlossenem Deckel für mindestens 50 Minuten köcheln lassen. Falls noch zu viel Flüssigkeit vorhanden ist, nochmal mindestens zehn Minuten bei offenem Deckel weiterköcheln lassen.

Restliche Petersilie fein hacken. Nach Belieben noch eine weitere, fein gehackte Knoblauchzehe untermischen. Zum Schluss nochmal einen kräftigen Schuss Olivenöl (ca. 100 ml) über die Fasolákia gießen und eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Die Fasolákia lauwarm servieren und die frische Petersilie und eventuell noch etwas Knoblauch über die Portion streuen. Dazu passt perfekt Feta mit Oregano und knuspriges Weißbrot zum Tunken.

Tipp: Fasolákia schmecken am nächsten Tag noch besser.